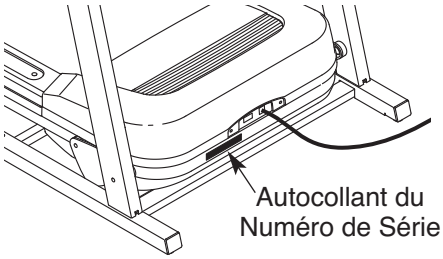
WESLO®
CADENCE 26.0

Nº. du Modèle WETL59710.0
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : www.iconsupport.eu
Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE
Téléphone : 0811 98 00 11
Fax : 01 30 56 27 30

BELGIQUE
Téléphone : 0800 58 095
Fax : +33 (0) 1305 62 730

du lundi au vendredi, de 8h à 20h ; le samedi, de 9h à 13h

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

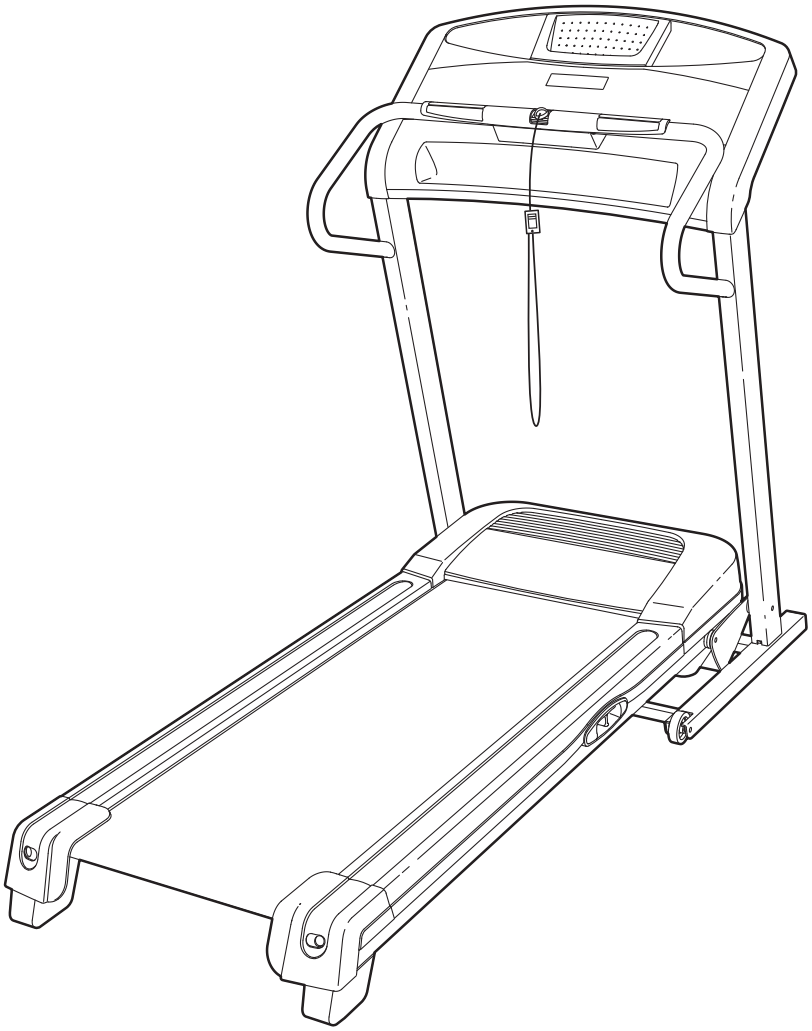
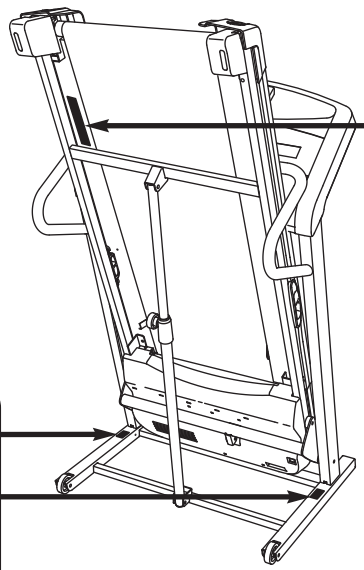


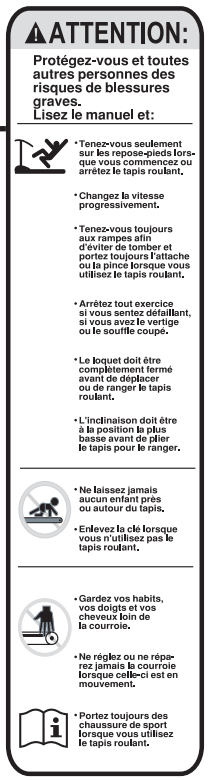
TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 5
ASSEMBLAGE 6
FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES 13
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE 19
LOCALISATION D'UN PROBLÈME 20
CONSEILS POUR L'EXERCICE 22
LISTE DES PIÈCES 23
SCHÉMA DÉTAILLÉ 24
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page
INFORMATION POUR LE RECYCLAGE . . . . . .Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Ces schémas indiquent l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un autocollant de rechange gratuit. Collez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.**
Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.




ATTENTION:
Protégez-vous et toutes autres personnes des risques de blessures graves.
Lisez le manuel et:
• Tenez-vous seulement sur les repose-pieds lorsque vous commencez ou arrêtez le tapis roulant.
• Changez la vitesse progressivement.
• Tenez-vous toujours aux rampes afin d'éviter de tomber et portez toujours l'attache ou la pince lorsque vous utilisez le tapis roulant.
• Arrêtez tout exercice si vous sentez défaillant, si vous avez le vertige ou le souffle coupé.
• Le loquet doit être complètement fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
• L'inclinaison doit être à la position la plus basse avant de plier le tapis pour le ranger.
• Ne laissez jamais aucun enfant près ou autour du tapis.
• Enlevez la clé lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant.
• Gardez vos habits, vos doigts et vos cheveux loin de la courroie.
• Ne réglez ou ne répare jamais la courroie lorsque celle-ci est en mouvement.
• Portez toujours des chaussure de sport lorsque vous utilisez le tapis roulant.

WESLO est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre tapis de course. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé**

2. **Le propriétaire est responsable d'informer correctement tous les utilisateurs de ce tapis de course de tous les avertissements et toutes les précautions.**

3. **N'utilisez le tapis de course que de la manière décrite.**

4. **Gardez le tapis de course à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le tapis de course dans un garage, ni sur une terrasse couverte ou près de l'eau.**

5. **Installez le tapis de course sur une surface à niveau, avec au moins 2,4 m (8 pieds) d'espace à l'arrière et 0,6 m (2 pieds) de chaque côté. N'installez pas le tapis de course sur une surface qui entrave les évents. Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement de sol.**

6. **Ne faites pas fonctionner le tapis de course là où des produits aérosol sont utilisés et où de l'oxygène est administré.**

7. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du tapis de course à tout moment.**

8. **Le tapis de course ne doit pas être utilisé par les personnes dont le poids excède 135 kg (300 lb).**

9. **Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser le tapis de course.**

10. **Portez des vêtements de sport appropriés lors de l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Des vêtements avec support athlétique sont recommandés à la fois pour les hommes et les femmes. *Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course les pieds nus ou en ne portant que des chaussettes ou des sandales.***

11. **Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 13) sur un circuit mis à la terre. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. Lors du remplacement du fusible dans l'adaptateur du cordon d'alimentation, installez un fusible de type BS1362 approuvé ASTA dans le porte-fusible.**

12. **Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 d'une longueur maximale de 1,5 m (5 pieds).**

13. **Gardez le cordon d'alimentation à l'écart de toute surface chauffante.**

14. **Ne déplacez jamais la courroie mobile lorsque l'appareil est hors fonction. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement. (Voir la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 20, si le tapis de course ne fonctionne pas correctement)**

15. **Veuillez lire attentivement et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence et en effectuer l'essai avant d'utiliser le tapis de course (voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15).**

16. **Ne mettez jamais le tapis de course en marche en ayant les pieds posés sur la courroie mobile. Tenez toujours les rampes lors de l'utilisation du tapis de course.**

17. **Le tapis de course peut atteindre des vitesses élevées. Modifiez la vitesse progressivement de manière à éviter les changements de vitesse soudains.**

18. **Ne laissez pas le tapis de course en marche sans surveillance. Retirez la clé, débranchez le cordon d'alimentation et poussez l'interrupteur d'alimentation à la position d'arrêt [OFF] chaque fois que le tapis de course est inutilisé. (Voir le schéma de la page 5 pour connaître l'emplacement de l'interrupteur d'alimentation).**

19. **Le détecteur cardiaque n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, tels que le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact quant à l'exactitude des lectures du rythme cardiaque. Le détecteur ne sert qu'à donner une approximation des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.**

20. **Ne tentez pas d'élever, d'abaisser ou de déplacer le tapis de course avant qu'il soit proprement assemblé. (Voir ASSEMBLAGE à la page 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE à la page 19). Vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg (45 lb) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.**

21. **Quand vous pliez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement retient fermement le cadre en position de rangement.**

22. **Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces du tapis de course régulièrement.**

23. **N'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.**

24. **DANGER : Débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après l'utilisation, avant de nettoyer le tapis de course et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les réglages autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.**

25. **Ce tapis de course est destiné à l'usage à domicile seulement. N'utilisez pas le tapis de course à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.**

26. **L'exercice par surmenage peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.**

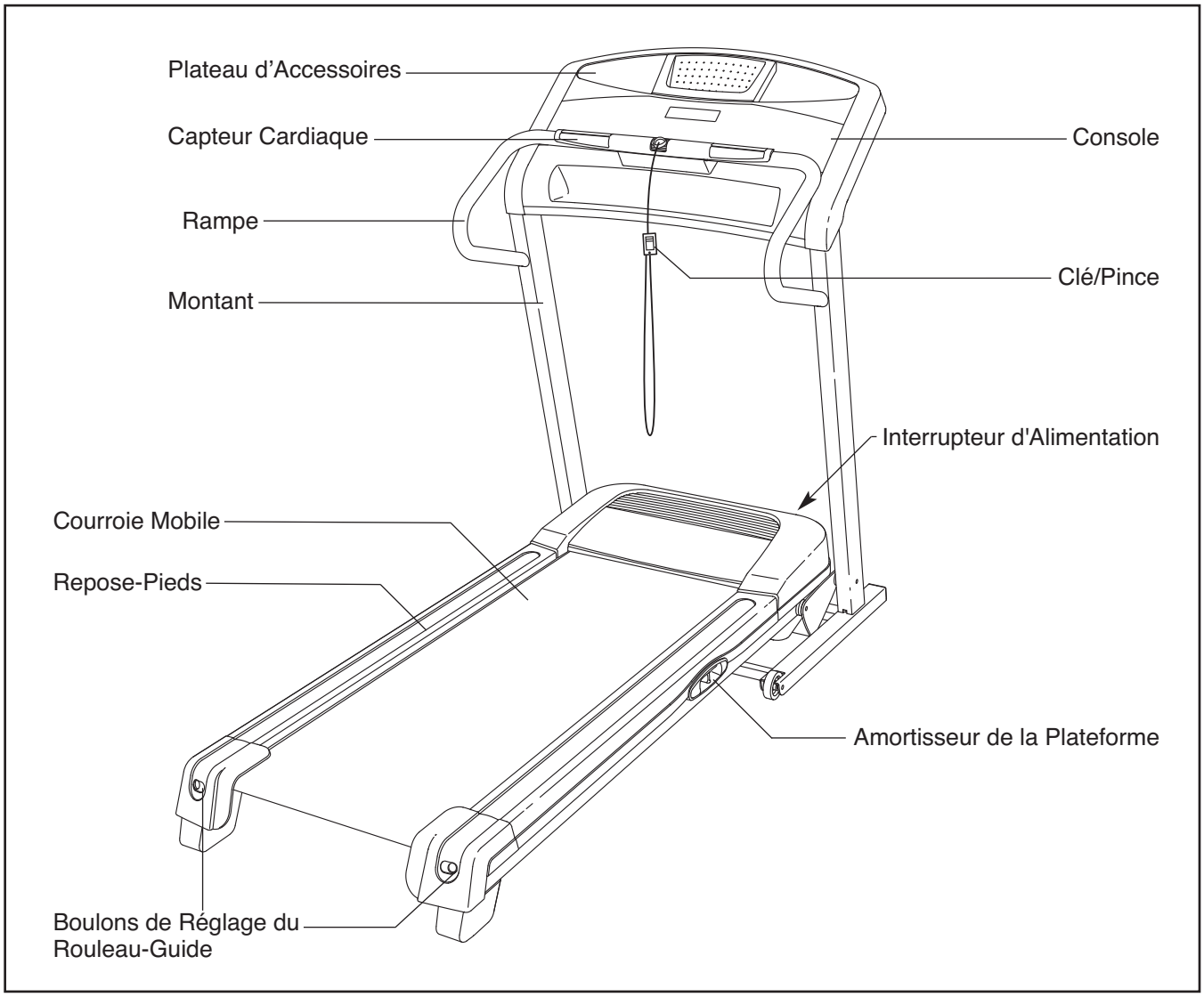
GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau tapis de course CADENCE 26.0 de WESLO®. Le tapis de course CADENCE 26.0 offre une gamme de fonctionnalités destinées à accroître l'efficacité de vos entraînements à domicile. De plus, lorsque vous ne vous exercez pas, ce tapis de course unique se replie de façon à occuper moins de la moitié de l'espace qu'occupent d'autres tapis de course.

Vous gagnerez à lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions, veuillez vous reporter à la page couverture avant de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page couverture avant du manuel.

Nous vous suggérons d'examiner le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces étiquetées avant de continuer la lecture.

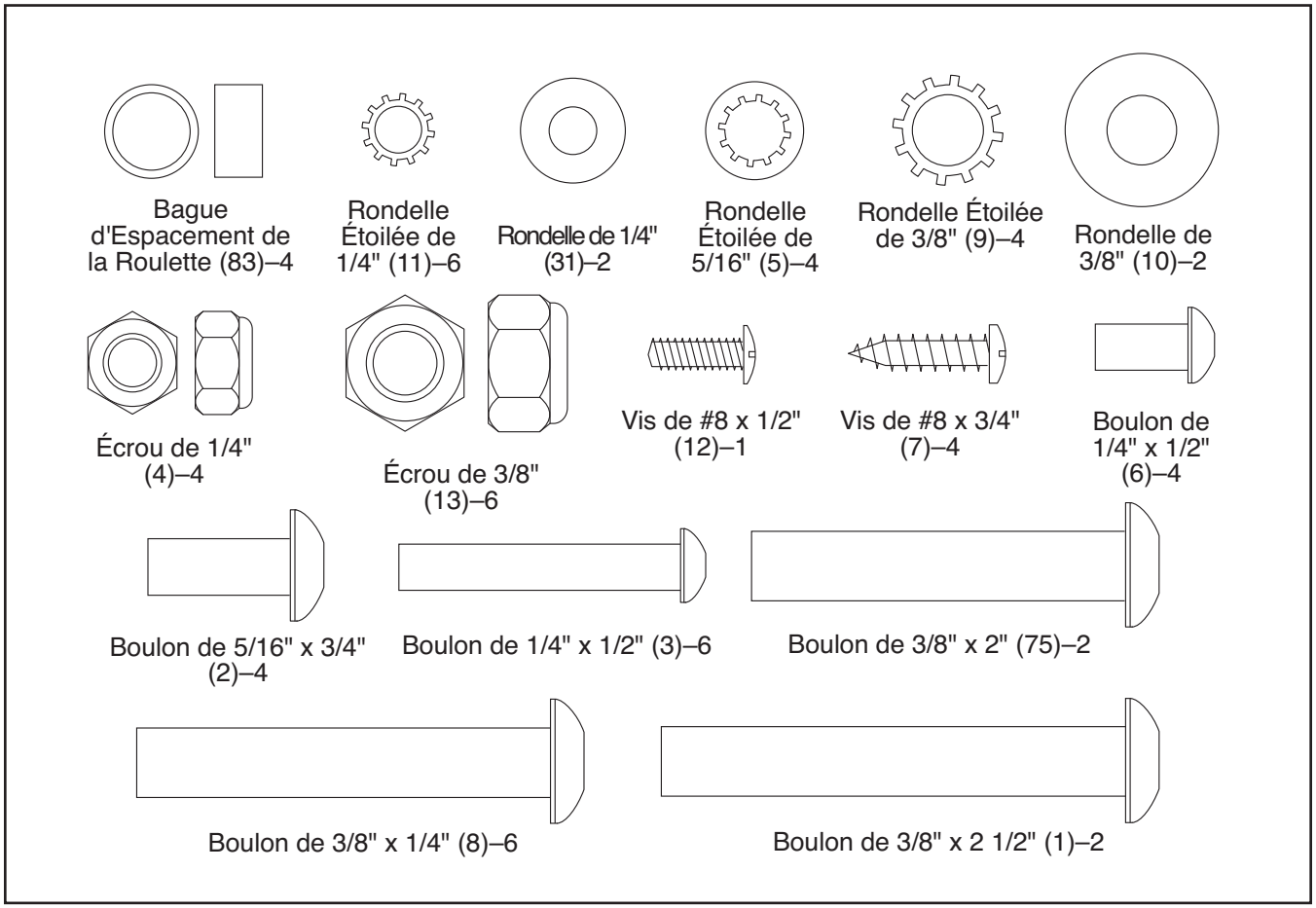


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez le tapis de course sur une aire dégagée et retirez tous les emballages. **Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.** Remarque : la face cachée de la courroie mobile du tapis de course est enduite d'un lubrifiant de haute performance. Il peut arriver que du lubrifiant tombe sur la face visible de la courroie mobile ou sur les emballages durant le transport. Ceci est normal et n'affectera pas les performances du tapis de course. Si du lubrifiant s'est posé sur la face visible de la courroie mobile, essuyez la courroie avec un chiffon doux et un produit de nettoyage ménager non-abrasif.

L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses et vos propres tournevis cruciforme , maillet en caoutchouc , clé à molette , pince coupe-fil et pince fine .

Utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces ont peut-être été assemblées. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage. Des pièces de rechange sont parfois incluses.**

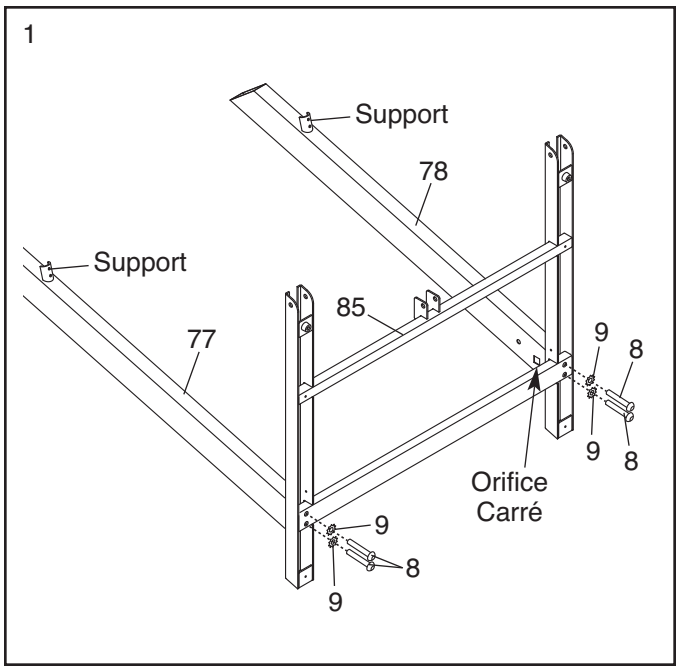

Bague d'Espacement de la Roulette (83)–4
Rondelle Étoilée de 1/4" (11)–6
Rondelle de 1/4" (31)–2
Rondelle Étoilée de 5/16" (5)–4
Rondelle Étoilée de 3/8" (9)–4
Rondelle de 3/8" (10)–2
Écrou de 1/4" (4)–4
Écrou de 3/8" (13)–6
Vis de #8 x 1/2" (12)–1
Vis de #8 x 3/4" (7)–4
Boulon de 1/4" x 1/2" (6)–4
Boulon de 5/16" x 3/4" (2)–4
Boulon de 1/4" x 1/2" (3)–6
Boulon de 3/8" x 2" (75)–2
Boulon de 3/8" x 1/4" (8)–6
Boulon de 3/8" x 2 1/2" (1)–2

1. Demandez à une autre personne de tenir la Base (85) dans la position indiquée.

   Identifiez le Montant Droit (78), comportant un orifice carré près de l'extrémité inférieure.

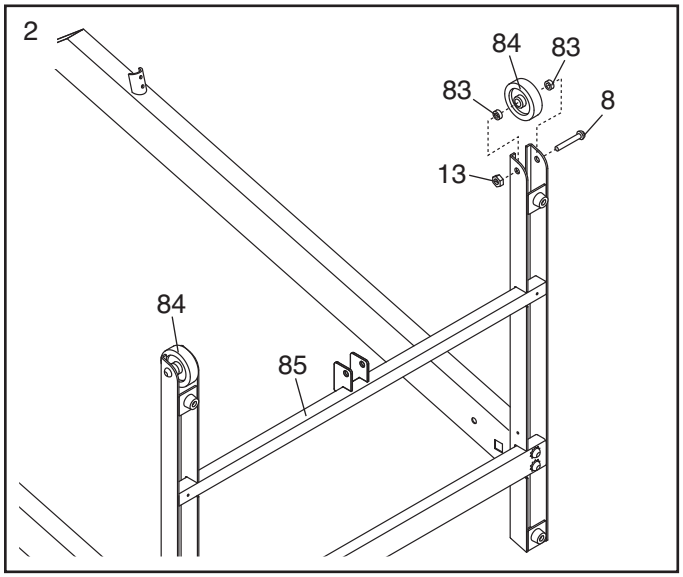
   Orientez le Montant Droit (78) tel qu'il est indiqué et fixez-le à la Base (85) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 2 1/4" (8) et deux Rondelles Étoilées de 3/8" (9) ; **ne serrez pas les Boulons à ce moment.**

   Orientez le Montant Gauche (77) tel qu'il est indiqué et fixez-le à la Base (85) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 2 1/4" (8) et deux Rondelles Étoilées Étoilée de 3/8" (9) ; **ne serrez pas les Boulons à ce moment.**



2. Fixez une Roue (84) à l'un des côtés de la Base (85) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/4" (8), de deux Bagues d'Espacement de Roue (83) et d'un Écrou de 3/8" (13), tel qu'il est indiqué. **Ne serrez pas le Boulon à l'excès ; la Roue doit tourner librement.**

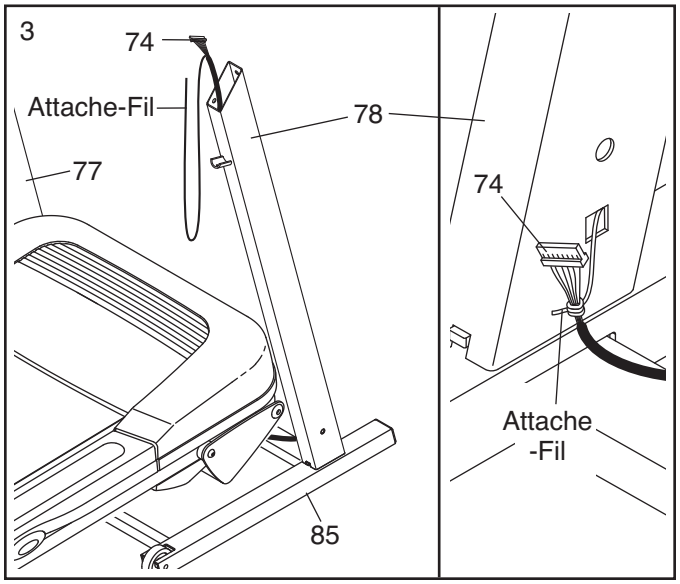
   Fixez l'autre Roue (84) de la même façon.



3. Élevez les Montants (77, 78) et positionnez la Base (85) près du tapis de course, tel qu'il est indiqué.

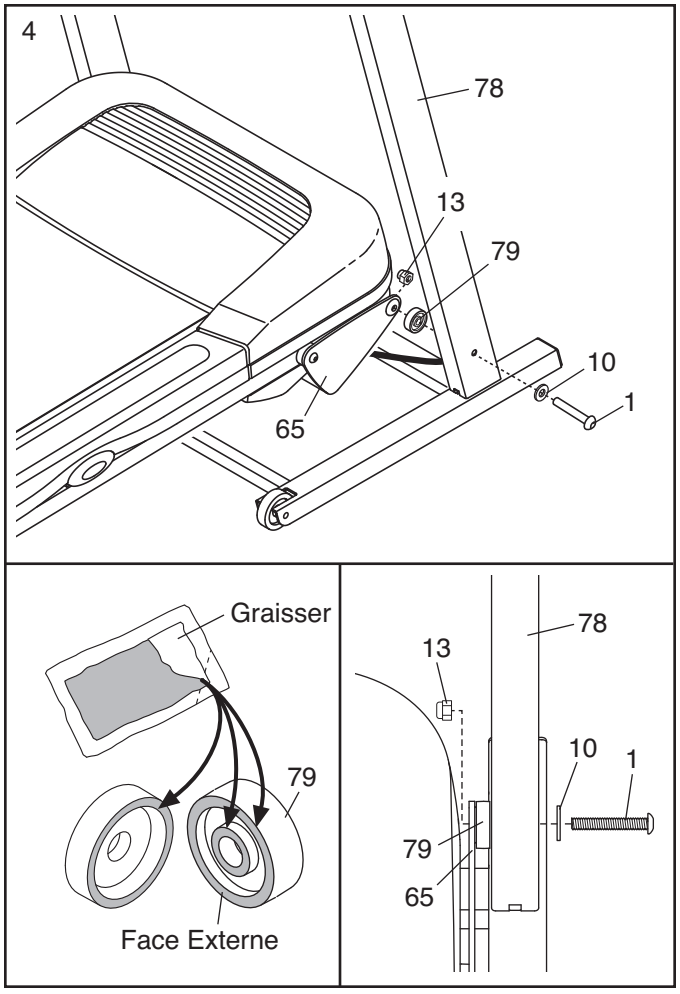
   Voir le schéma à l'extrême droite. Fixez l'attache-fil à l'extrémité intérieure du Montant Droit (78) autour du Fil du Montant (74). Ensuite, tirez l'autre extrémité de l'attache-fil jusqu'à acheminer le Fil du Montant hors du Montant Droit.

   Veillez à ce que l'extrémité du Fil du Montant (74) ne chute pas dans le Montant Droit (78).



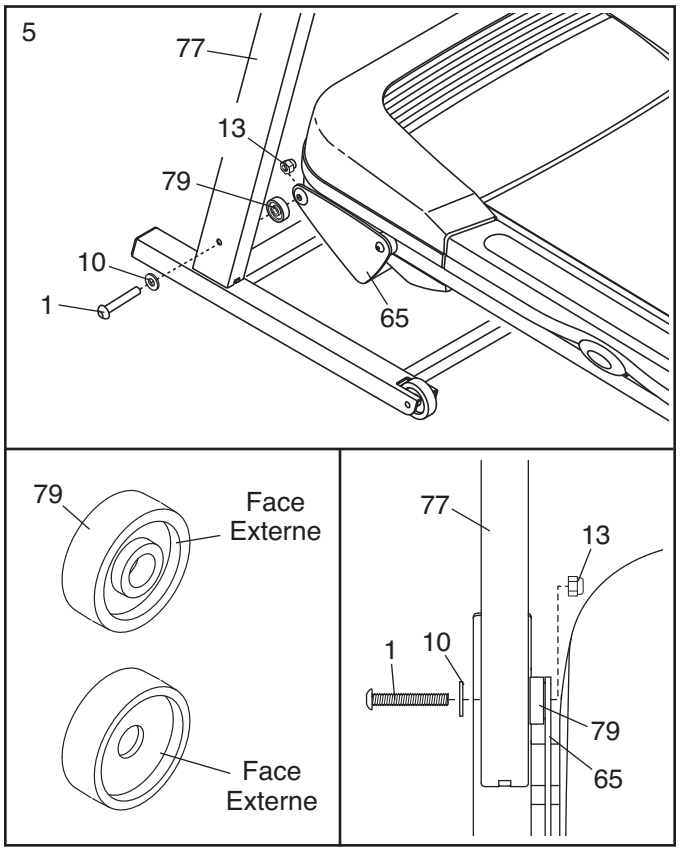
4. **Reportez-vous au schéma encadré à gauche.** Identifiez les deux Bagues d'Espacement du Cadre (79). Ouvrez le sachet de graisse inclus, puis graissez les deux Bagues d'Espacement du Cadre. Identifiez ensuite la face externe de chaque Bague d'Espacement du Cadre.

   Tenez une Bague d'Espacement du Cadre (79) entre le Montant Droit (78) et le Cadre d'Élévation (65), en **exposant la face externe de la Bague d'Espacement au Montant Droit.** Fixez le Montant Droit au Cadre d'Élévation à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (1), d'une Rondelle de 3/8" (10) et d'un Écrou de 3/8" (13) ; **ne serrez pas le Boulon à ce moment.**



5. **Reportez-vous au schéma encadré à gauche.** Identifiez la face externe de la Bague d'Espacement du Cadre (79) restante.

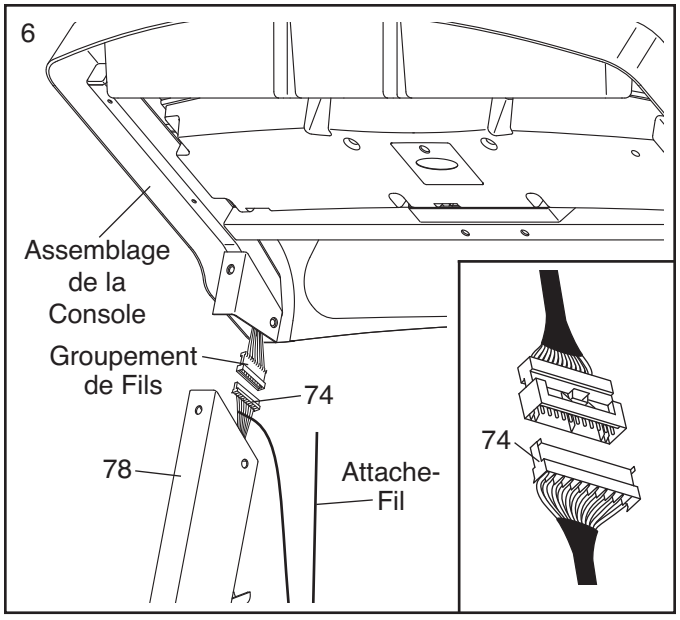
   Tenez la Bague d'Espacement du Cadre (79) entre le Montant Gauche (77) et le Cadre d'Élévation (65), en **exposant la face externe de la Bague d'Espacement du Cadre au Montant Gauche.** Fixez le Montant Gauche au Cadre d'Élévation à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (1), d'une Rondelle de 3/8" (10) et d'un Écrou de 3/8" (13) ; **ne serrez pas le Boulon à ce moment.**



6. Demandez à une autre personne de tenir l'ensemble console près du Montant Droit (78).

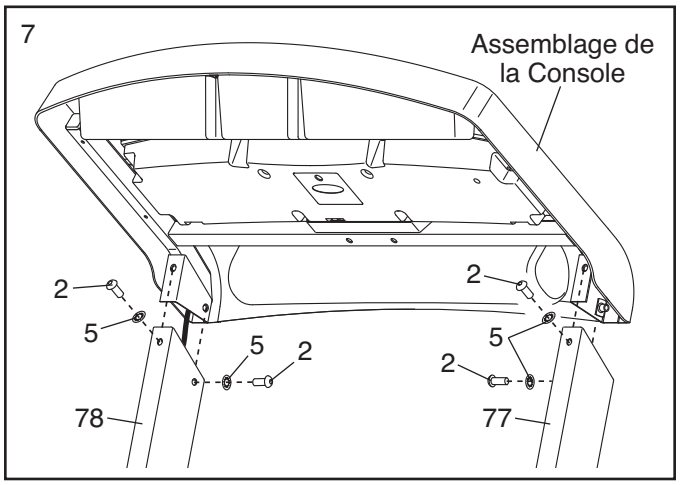
   Reliez le groupement de fils de l'assemblage de la console au Fil du Montant (74), tel qu'il est indiqué dans le schéma encadré. **Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez. **Si LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHE.**

   Retirez l'attache-fil du Fil du Montant (74).



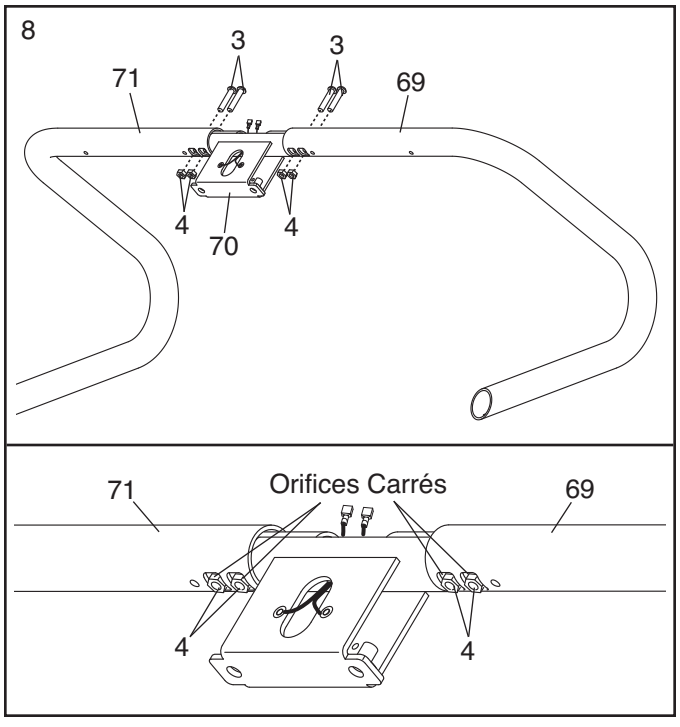
7. Insérez les fils à l'intérieur du Montant Droit (78). Insérez ensuite les supports de l'assemblage de la console à l'intérieur du Montant Droit et du Montant Gauche (77). **Veillez à ne coincer aucun des fils.**

   Fixez l'assemblage console à l'aide de quatre Boulons de 5/16" x 3/4" (2) et quatre Rondelles Étoilées de 5/16" (5). **Engagez les quatre Boulons, puis serrez fermement chacun d'eux.**



8. Posez la Rampe Gauche (69) et la Rampe Droite (71) sur une surface à niveau.

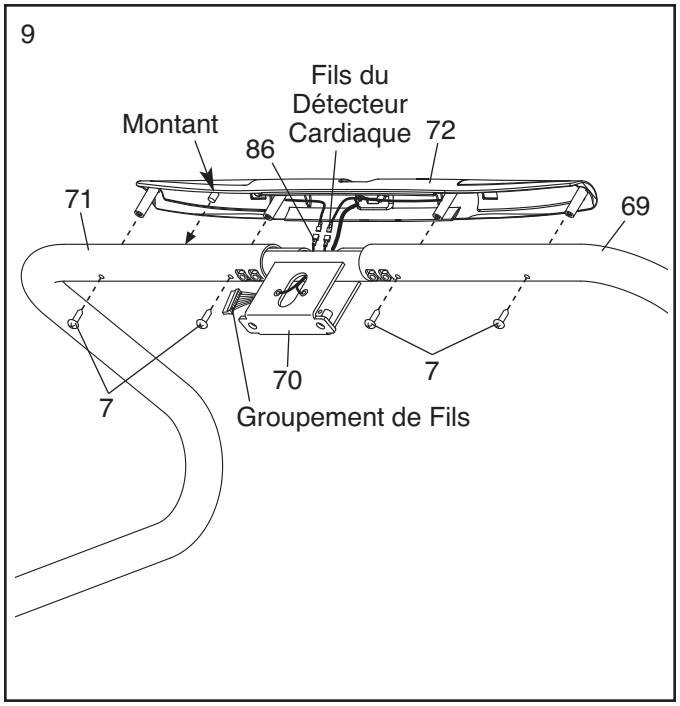
   Fixez les Rampes (69, 71) au Support de la Rampe (70) à l'aide de quatre Boulons de 1/4" x 1 1/2" (3) et quatre Écrous de 1/4" (4). **Reportez-vous au schéma inférieur. Veillez à ce que les Écrous logent à l'intérieur des orifices carrés des Rampes. Engagez les quatre Boulons, puis serrez chacun d'eux.**



9. Tenez l'Assemblage du Détecteur Cardiaque (72) près du Support de la Rampe (70). **Orientez l'Assemblage du Détecteur Cardiaque de sorte à loger le montant en plastique indiqué à l'intérieur de l'orifice de la Rampe Droite (71).** Reliez les deux Fils de Mise à la Terre du Détecteur Cardiaque (86) aux fils de mise à la terre de l'Assemblage du Détecteur Cardiaque.

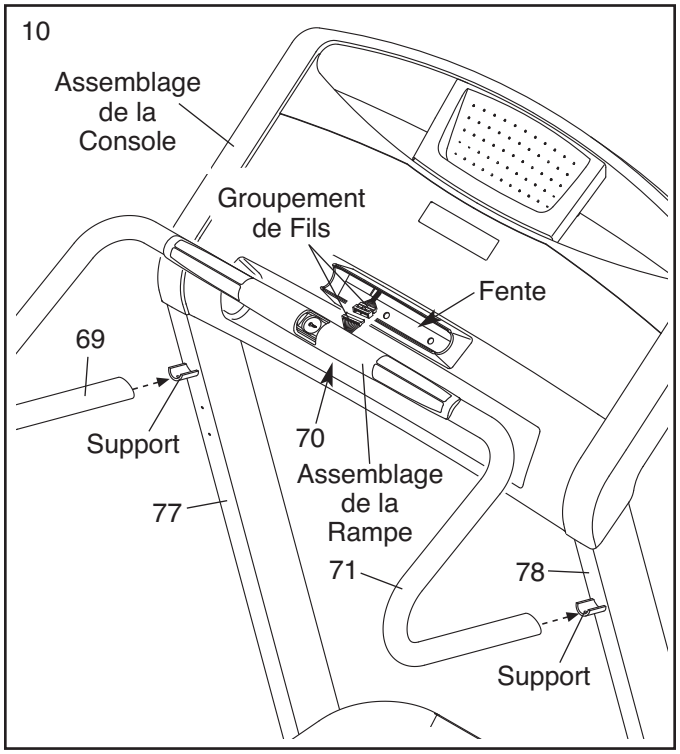
   Ensuite, insérez le groupement de fils de l'Assemblage du Détecteur Cardiaque (72) dans le dessus du Support de la Rampe (70) et tirez-le hors du côté, tel qu'il est indiqué.

   Installez l'Assemblage du Détecteur Cardiaque (72) sur les Rampes (69, 71). Insérez dans les Rampes l'excédent du fil de mise à la terre. Fixez l'Assemblage du Détecteur Cardiaque à l'aide de quatre Vis #8 x 3/4" (7). **Veillez à ne pas serrer les Vis à l'excès. Veillez à ne coincer aucun des fils.**



10. Tenez l'ensemble rampe près de l'assemblage de la console. Reliez le groupement de fils issu de l'assemblage de la rampe au groupement de fils issu de l'assemblage de la console. **Voir le schéma encadré de l'étape 6. Les connecteurs doivent glisser facilement l'un dans l'autre de façon à s'emboîter.** Si tel n'est pas le cas, retournez l'un des connecteurs et ressayez. **Si LES CONNECTEURS NE SONT PAS RELIÉS DE FAÇON APPROPRIÉE, LA CONSOLE RISQUE D'ÊTRE ENDOMMAGÉE LORS DE LA MISE EN MARCHE.**

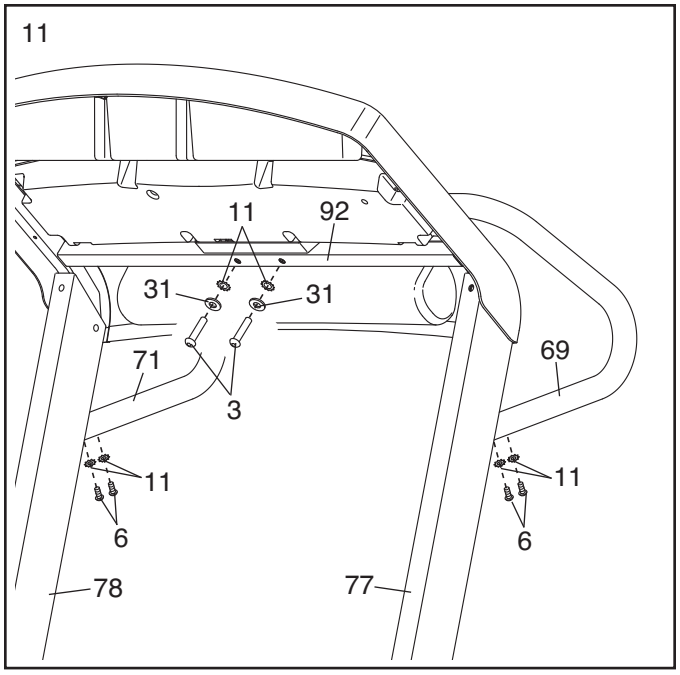
    Installez le Support de la Rampe (70) dans la fente de l'ensemble console pendant que vous glissez les extrémités des Rampes (69, 71) sur les supports des Montants (77, 78). **Veillez à ne coincer aucun des fils.**



11. Serrez partiellement deux Boulons de 1/4" x 1 1/2" (3) avec deux Rondelles de 1/4" (31) et deux Rondellles Étoilées de 1/4" (11) dans le Cadre de la Console (92) et le Support de la Rampe (non illustré). **Ne serrez pas complètement les Boulons à ce moment.**

    Ensuite, serrez partiellement quatre Boulons de 1/4" x 1/2" (6) avec quatre Rondelles Étoilées de 1/4" (11) dans les extrémités inférieures des Rampes (69, 71).

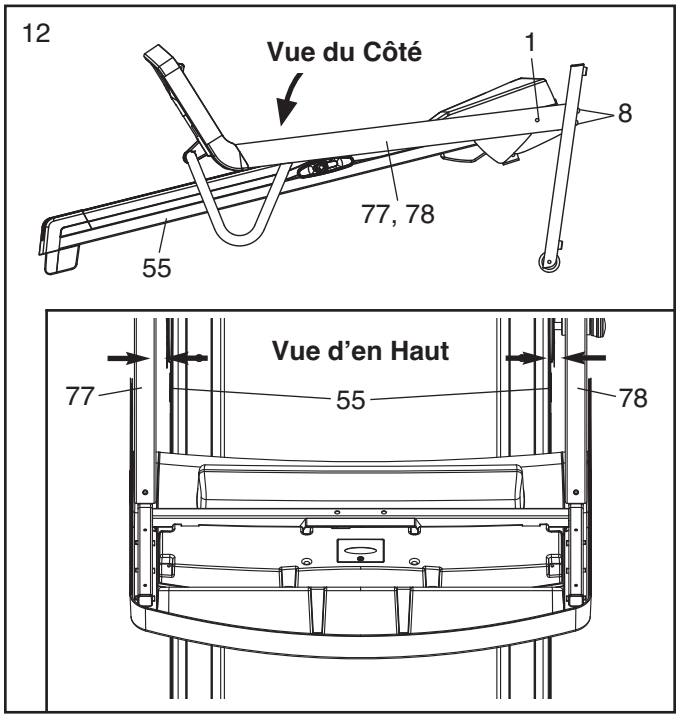
    Poussez les extrémités inférieures des Rampes (69, 71) contre les Montants (77, 78) pendant que vous serrez les quatre Boulons de 1/4" x 1/2" (6). Puis, serrez les Boulons de 1/4" x 1 1/2" (3).



12. Abaissez les Montants (77, 78), tel qu'il est indiqué.

    Reportez-vous au schéma encadré. Positionnez les Montants (77, 78) de sorte à centrer le Cadre (55) entre les Montants.

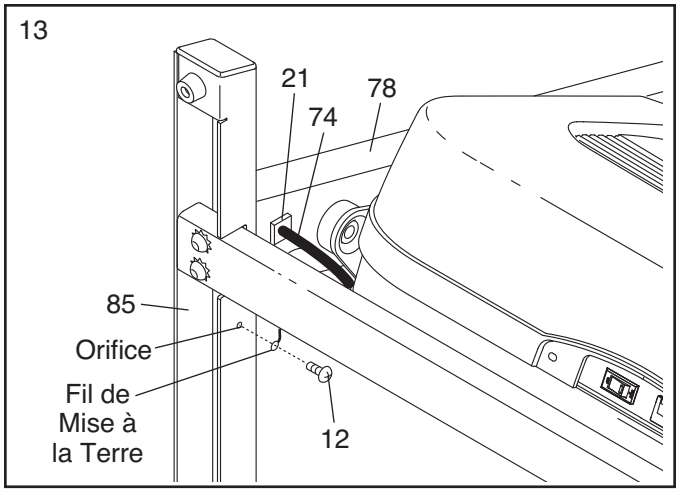
    Serrez fermement le Boulon de 3/8" x 2 1/2" (1) et serrez ensuite les Boulons de 3/8" x 2 1/4" (8) de chaque côté du tapis de course. **Ne serrez pas à l'excès les Boulons de 3/8" x 2 1/2".**



13. Fixez le fil de mise à la terre du Fil du Montant (74) à l'orifice indiqué de la Base (85) à l'aide de la Vis de #8 x 1/2" (12).

    Enfoncez le Passe-Fil (21) indiqué dans le Montant Droit (78).

    Élevez le Montant Droit (78) et le Montant Gauche (non illustré).



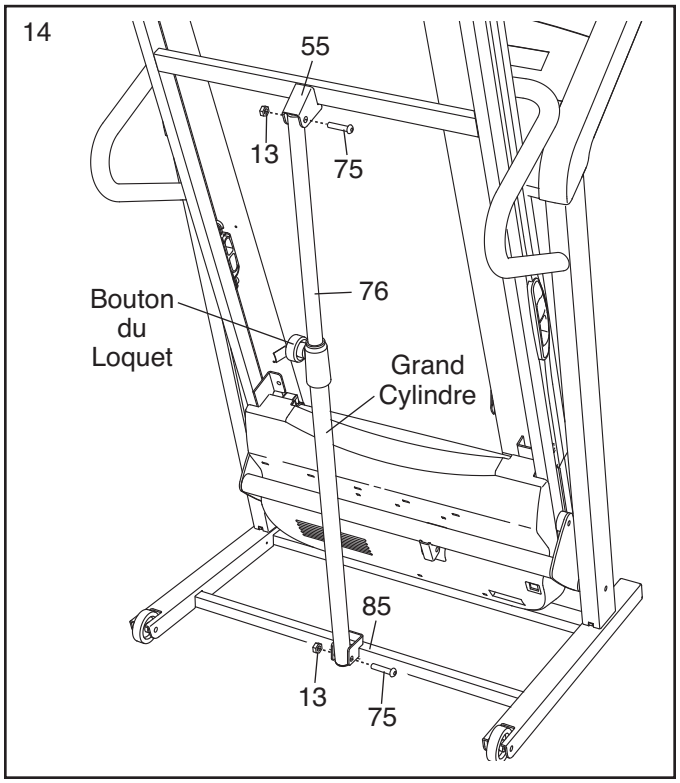
14. Élevez le Cadre (55) jusqu'à la position indiquée. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre jusqu'à la fin de cette étape.**

    Orientez le Loquet de Rangement (76) de sorte à situer le grand cylindre et le bouton du loquet tel qu'il est indiqué.

    Fixez l'extrémité supérieure du Loquet de Rangement (76) au support du Cadre (55) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (75) et d'un Écrou de 3/8" (13).

    Fixez l'extrémité inférieure du Loquet de Rangement (76) au support de la Base (85) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (75) et d'un Écrou de 3/8" (13). Remarque : il peut être nécessaire de mouvoir le Cadre (55) vers l'avant et l'arrière afin d'aligner le Loquet de Rangement sur la Base.

    Abaissez le Cadre (55) (voir COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION à la page 19).



15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le tapis de course.** Remarque: il peut y avoir des pièces de fixation excédentaires. Conservez les clés hexagonales incluses dans un endroit sûr ; l'une des clés hexagonales est destinée au réglage de la courroie mobile (voir la page 21). Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol.

FONCTIONNEMENT ET RÉGLAGES

LA COURROIE MOBILE PRÉ-LUBRIFIÉE

Votre tapis de course est équipé d'une courroie mobile recouverte d'un lubrifiant de haute performance. **IMPORTANT : n'appliquez jamais de silicone en spray ou toute autre substance sur la courroie mobile ou la plate-forme de marche. De telles substances peuvent détériorer la courroie mobile et entrainer une usure extrême.**

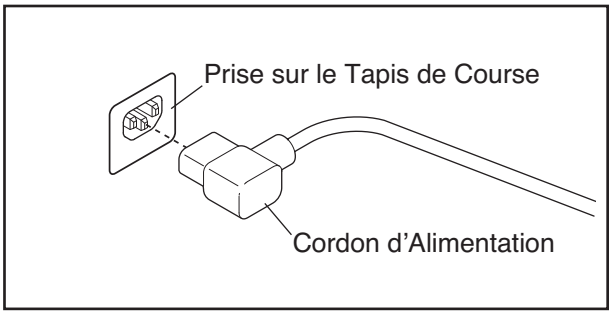
COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

Cet appareil doit être branché à la terre. Si un mauvais fonctionnement ou une panne survenait, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi les risques de chocs électriques. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de terre et une prise de terre. **IMPORTANT : si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon recommandé par le fabricant.**

⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de mise à la terre augmente les risques de chocs électriques. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un réparateur si vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre appareil. Ne modifiez pas la prise incluse avec l'appareil : si elle ne rentre pas dans la prise murale, faites installer une prise conforme par un électricien qualifié.

Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le tapis de course.



2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale appropriée qui est installée conformément aux normes locales.

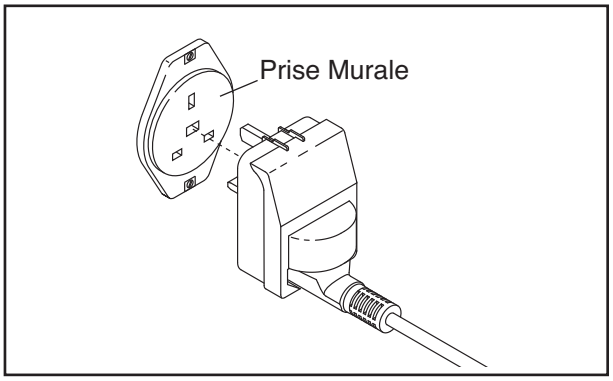
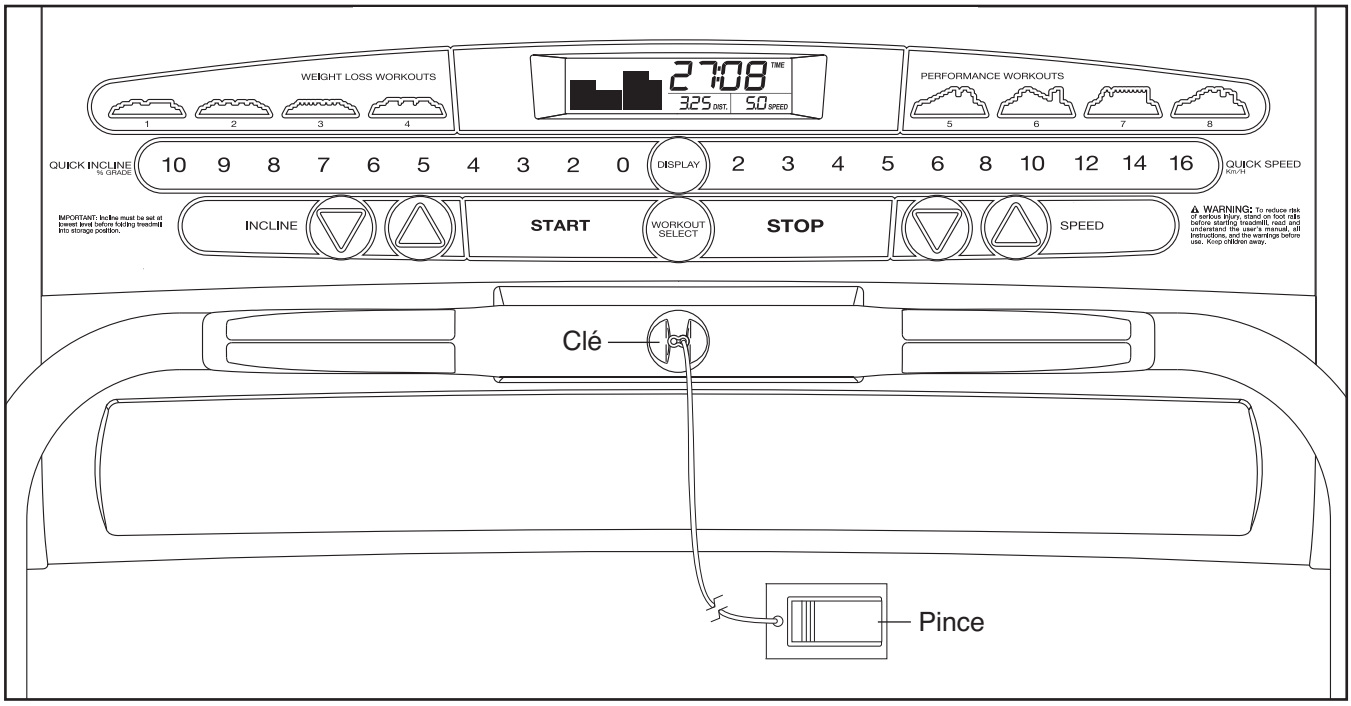


SCHÉMA DE LA CONSOLE



COLLER L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Localisez les messages d'avertissement en anglais sur la console. Les mêmes avertissements en d'autres langues se trouvent sur la feuille des autocollants incluse. Collez l'autocollant d'avertissement en français sur la console.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console du tapis de course offre une gamme de fonctionnalités destinées à accroître l'efficacité de vos entraînements. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la vitesse et l'inclinaison du tapis de course peuvent être modifiées d'une pression du doigt. Pendant que vous vous entraînez, la console affiche en continu des données sur l'entraînement. Vous pouvez même mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le capteur cardiaque manuel intégré.

La console comporte également huit entraînements prédéfinis : quatre entraînements de perte de poids et quatre entraînements de performance. Chaque entraînement commande la vitesse et l'inclinaison du tapis de course en vous guidant au long d'une séance d'entraînement efficace.

Pour allumer la console, voir la page 15. **Pour utiliser le mode manuel,** voir la page 15. **Pour effectuer un entraînement prédéfini,** voir la page 17. **Pour utiliser le mode information,** voir la page 18.

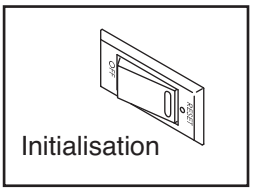
IMPORTANT : si la console est recouverte d'une pellicule en plastique transparent, retirez la pellicule. Afin d'éviter d'abîmer la plateforme de marche, portez des chaussures d'athlète propres lorsque vous utilisez le tapis de course. Lors de l'utilisation initiale du tapis de course, observez la courroie mobile afin d'en vérifier l'alignement, et centrez la courroie au besoin (reportez-vous à la page 21).

Remarque : la console peut afficher la vitesse et la distance en miles ou en kilomètres. Pour connaître la nature de l'unité de mesure sélectionnée, reportez-vous à LE MODE INFORMATION à la page 18. Par souci de clarté, toutes les directives dans ce manuel renvoient aux kilomètres.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : si le tapis de course a été entreposé dans une pièce froide, laissez-le revenir à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette consigne, les affichages de la console et d'autres composantes électriques peuvent être endommagés.

Branchez le cordon d'alimentation (voir la page 13). Localisez l'interrupteur sur le tapis de course, près du cordon d'alimentation. Placez l'interrupteur sur la position initialisation [RESET].


Initialisation

IMPORTANT : la console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand un tapis de course est exposé dans un magasin. Vous pouvez savoir que le mode « démo » est allumé si les affichages s'allument quand vous branchez le cordon d'alimentation et que vous placez l'interrupteur sur la position initialisation. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] de la console pendant quelques secondes. Si les affichages restent allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 18 pour éteindre le mode « démo ».

Ensuite, placez-vous sur les repose-pieds du tapis de course. Trouvez la pince attachée sur la clé (voir le schéma à la page 14) et glissez la pince sur la ceinture de votre vêtement. Ensuite, enfoncez la clé dans la console. Après quelques instants, l'écran s'allume. **IMPORTANT : en cas d'urgence, la clé peut être tirée hors de la console se qui entraînera l'arrêt progressif de la courroie mobile. Testez la pince en vous éloignant doucement de quelques pas en arrière jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si la clé ne sort pas de la console, ajustez la pince.**

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

1. **Introduisez la clé dans la console.**

   Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à gauche.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

   L'introduction de la clé dans la console sélectionne le mode manuel. Si un entraînement a été sélectionné, appuyez à répétition sur la touche Sélectionez l'Entraînement [WORKOUT SELECT] jusqu'à ce qu'il n'y ait que des zéros d'affichés aux écrans.

3. **Lancez la courroie mobile.**

   Pour lancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche [START], la touche Vitesse [SPEED] ou l'une des dix touches Vitesse Rapide [QUICK SPEED].

   Si vous appuyez sur la touche Marche ou la touche Vitesse d'augmentation, la courroie mobile s'engage à raison de 2 Km/H. À mesure que vous vous entraînez, vous pouvez changer la vitesse de la courroie mobile en appuyant sur les touches Vitesse d'augmentation et de diminution. Chaque fois qu'une touche est pressée, la vitesse varie de l'ordre de 0,1 Km/H; lorsque la touche est maintenue enfoncée, la vitesse varie par tranches de 0,5 Km/H.

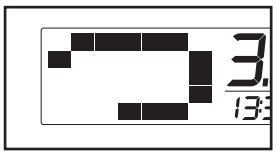
   Suivant l'appui sur l'une des touches numérotées situées sous Vitesse Rapide, la vitesse de la courroie mobile varie graduellement jusqu'à atteindre la vitesse du réglage sélectionné.

   Pour immobiliser la courroie mobile, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Le temps commencera à clignoter à l'écran. Pour relancer la courroie mobile, appuyez sur la touche Marche [START], la touche Vitesse ou l'une des dix touches Vitesse Rapide.

4. **Changez l’inclinaison du tapis de course au besoin.**

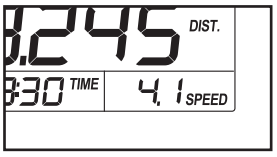
Pour changer l'inclinaison du tapis de course, appuyez sur la touche Inclinaison [INCLINE] d'augmentation ou de diminution, ou sur l'une des touches Inclinaison Rapide [QUICK INCLINE] numérotées. Chaque fois que l'une des touches inclinaison est appuyée, l'inclinaison varie graduellement jusqu'à atteindre l'inclinaison du réglage sélectionné.

5. **Suivez vos progrès aux écrans.**

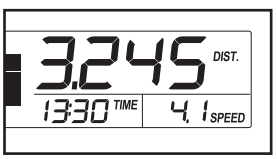


Lorsque le mode manuel est sélectionné, une piste représentant 400 mètres (1/4 de mile) apparaît à la matrice. Pendant que vous marchez ou courez sur le tapis de course, les indicateurs entourant la piste apparaîtront successivement jusqu’à ce que la piste entière apparaisse. La piste disparaîtra à ce moment et les indicateurs recommenceront à s’afficher un à un.

L'écran inférieur gauche peut afficher le temps [TIME] écoulée et la distance que vous avez parcourue en marchant ou en courant. Chaque fois que vous changez l'inclinaison, l'écran affiche le réglage d'inclinaison pendant quelques secondes. Remarque : Lorsqu’un entraînement est sélectionné, l’écran affiche la période restante plutôt que le temps écoulé de l’entraînement.



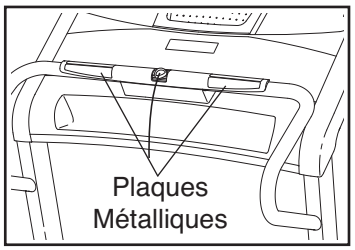
L'écran inférieur droit peut afficher la Vitesse [SPEED] de la courroie mobile et le nombre approximatif de Calories que vous aurez brûlées durant votre entraînement. L’écran affiche aussi votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez le capteur cardiaque manuel (voir l’étape 6).



L’écran supérieur peut afficher le temps écoulé, la distance parcourue en marchant ou en courant, le nombre approximatif de calories que vous aurez brûlées ou la vitesse de la courroie mobile. Appuyez à répétition sur la touche Display jusqu’à ce que l’écran supérieur affiche les informations que vous souhaitez visualiser. Remarque : lorsqu'une information s'affiche à l’écran supérieur, cette même information ne s'affichera pas à l’écran inférieur droit ou inférieur gauche.

Pour réinitialiser les écrans, appuyez sur la touche Arrêt [STOP], retirez la clé, puis réintroduisez la clé.

6. **Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.**



Avant d’utiliser le capteur cardiaque manuel, retirez les pellicules en plastique des plaques métalliques. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres.

Pour mesurer votre rythme cardiaque, **tenez-vous sur les repose-pieds** et posez les mains sur les plaques métalliques — **évitez de déplacer vos mains.** Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque s'affiche. **Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque, tenez les plaques métalliques pendant 15 secondes.**

7. **Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.**

Montez sur les repose-pieds, appuyez sur la touche Arrêt **et sélectionnez le réglage d'inclinaison minimum du tapis de course. L'inclinaison doit se situer au réglage minimum, sinon le tapis de course risque d'être endommagé lors du pliage pour le rangement.** Ensuite, retirez la clé de la console et rangez-la dans un endroit sûr**.**

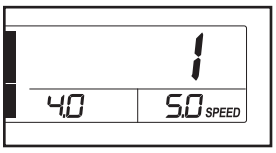
Lorsque vous cessez d'utiliser le tapis de course, poussez l'interrupteur d'alimentation à la position d'arrêt éteint [OFF] et débranchez le cordon d'alimentation. **IMPORTANT : Si vous ne prenez pas cette précaution, les composantes électriques du tapis de course peuvent s’user prématurément.**

COMMENT EFFECTUER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. **Introduisez la clé dans la console.**

   Voir COMMENT ALLUMER L'APPAREIL à la page 15.

2. **Sélectionnez un entraînement prédéfini.**

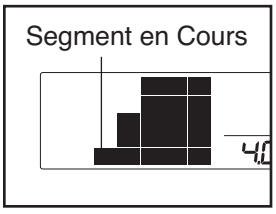


   Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez à répétition sur la touche Sélectionez l'Entraînement [WORKOUT SELECT] jusqu'à ce qu'apparaisse à l'écran le numéro de l'entraînement voulu. Lorsqu'un entraînement est sélectionné, les réglages de vitesse et d'inclinaison maximum de l'entraînement clignotent aux écrans pendant quelques secondes ; l'écran affiche ensuite la durée prévue de l'entraînement. Une description des réglages de vitesse de l'entraînement défilera sur la matrice.

3. **Lancez la courroie mobile.**

   Appuyez sur la touche Marche [START] ou la touche d'augmentation Vitesse [SPEED] pour commencer l'entraînement. Peu de temps après l'appui sur la touche, le tapis de course adoptera automatiquement les réglages initiaux de la vitesse et de l'inclinaison de l'entraînement. Tenez les rampes et commencez à marcher.

   Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute chacun. Un réglage de vitesse et un réglage d'inclinaison sont programmés pour chaque segment. Remarque : Les mêmes réglages de vitesse et d'inclinaison peuvent être programmés pour des segments consécutifs.



   Durant l'entraînement, le graphique représentera votre progression. Le segment de graphique clignotant correspond au segment en cours de l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le réglage de la vitesse du segment en cours. À la fin de chaque segment, une série de tonalités se fera entendre et le segment suivant du graphique commencera à clignoter. Si un réglage différent de vitesse ou (et) d'inclinaison est programmé pour le segment suivant, ce réglage de vitesse ou (et) d'inclinaison s'affichera à l'écran pour vous en avertir. Le tapis de course adoptera ensuite automatiquement les réglages de la vitesse et de l'inclinaison du segment suivant.

   L'entraînement se poursuivra de cette façon jusqu'à ce que le dernier segment du graphique commence à clignoter et que le segment prenne fin. À ce moment, la courroie mobile ralentira jusqu'à l'arrêt.

   Si le réglage de la vitesse ou de l'inclinaison est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler le réglage manuellement en appuyant sur les touches de Vitesse ou Inclinaison [INCLINE] ; **toutefois, lorsque prendra fin le segment d'entraînement en cours, le tapis de course s'adaptera automatiquement aux réglages de vitesse et d'inclinaison du segment suivant.**

   Pour interrompre l'entraînement en tout temps, appuyez sur la touche Arrêt [STOP]. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur la touche Marche ou Vitesse d'augmentation. La courroie mobile s'engagera à raison de 2 Km/H. Au début du segment suivant de l'entraînement, le tapis de course s'adaptera automatiquement à la vitesse et à l'inclinaison réglées pour ce segment.

4. **Suivez vos progrès aux écrans.**

   Voir l'étape 5 à la page 16.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, au besoin.**

   Voir l'étape 6 à la page 16.

6. **Lorsque vous mettez fin à l'exercice, retirez la clé de la console.**

   Voir l'étape 7 à la page 16.

LE MODE INFORMATION

La console comporte un mode d'information qui enregistre les renseignements quant à l'utilisation du tapis de course et permet de sélectionner l'unité de mesure de la console. Il permet également d'activer et de désactiver le mode démo.

Pour sélectionner le mode information, introduisez la clé dans la console en maintenant enfoncée la touche Arrêt [STOP]. Ensuite, relâchez la touche Arrêt. Lorsque le mode information est sélectionné, les informations suivantes s'affichent :

L'écran supérieur affichera le nombre total des heures d'utilisation du tapis de course.

Le nombre total de kilomètres ou de miles parcourus par la courroie mobile apparaîtra à l'écran inférieur gauche.

Le symbole kilométrique « M » ou le symbole du mile anglais « E » apparaîtra à l'écran inférieur droit. Au besoin, utilisez la touche Vitesse [SPEED] d'augmentation pour changer d'unité de mesure.

La console comporte un mode d'affichage démo destiné à l'exposition du tapis de course chez les marchands. Pendant que le mode démo est activé, la console fonctionnera normalement lorsque le cordon d'alimentation est branché, placé l'interrupteur à la position de initialisation [RESET], et introduite la clé dans la console. Cependant, au retrait de la clé, les écrans conservent l'affichage, mais les touches sont désactivées. Si le mode démo est activé, la lettre « d » apparaîtra à l'écran inférieur droit lorsque le mode information est sélectionné. Pour activer ou désactiver le mode démo, appuyez sur la touche Vitesse de diminution.

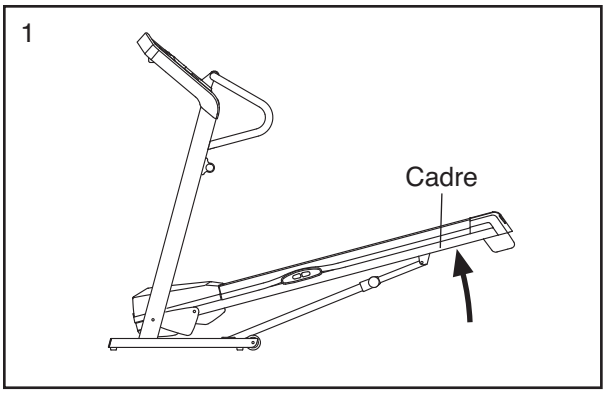
Pour quitter le mode information, retirez la clé de la console.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

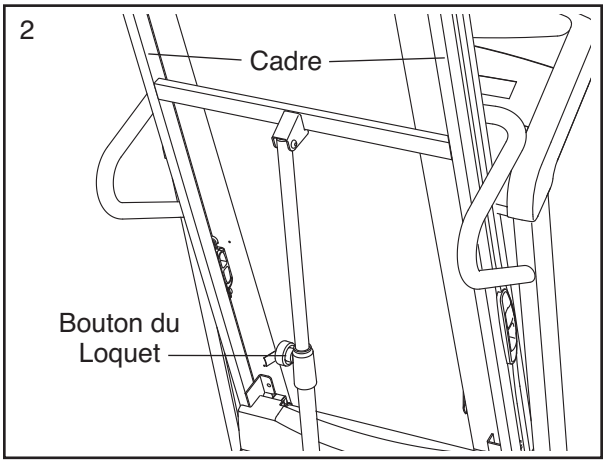
COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE.

Pour éviter d'endommager le tapis de course, réglez l'inclinaison à la position la plus inférieure avant de plier le tapis de course. Ensuite, retirez la clé de la console et débranchez le cordon d'alimentation. ATTENTION : vous devez être en mesure de soulever sans risque un poids de 20 kg (45 lb) pour élever, abaisser ou déplacer le tapis de course.

1. Tenez le cadre métallique fermement à l'endroit indiqué par la flèche ci-dessous. **ATTENTION : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique. Assurez-vous de plier les genoux et de garder le dos droit.**



2. Élevez le cadre jusqu'à ce que le bouton du loquet soit verrouillé en position de rangement. **ATTENTION : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé en place.**

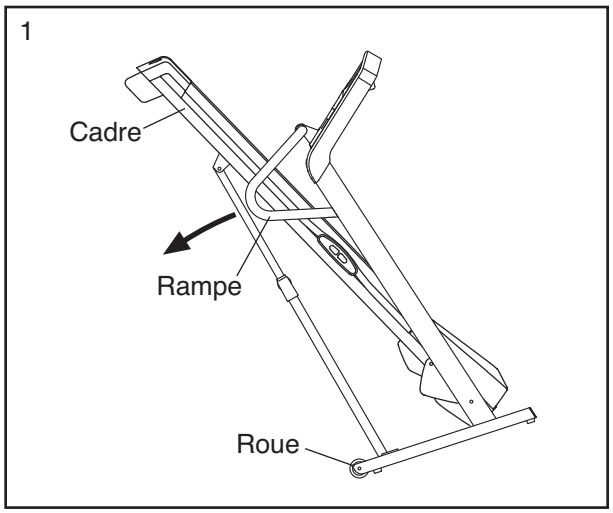


Placez un petit tapis sous le tapis de course pour protéger le revêtement du sol. N'exposez pas le tapis de course aux rayons directs du soleil. Ne gardez pas le tapis de course en position de rangement à températures supérieures à 30 °C (85 °F).

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Avant de déplacer le tapis de course, pliez-le comme il est décrit à gauche. **ATTENTION : assurez-vous que le bouton du loquet est verrouillé à la position de rangement. Le déplacement du tapis de course peut requérir la participation de deux personnes.**

1. Tenez le cadre et l'une des rampes, puis placez un pied contre une roue.



2. Faites basculer la rampe vers l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course puisse rouler sur les roues, puis déplacez ce dernier avec précaution jusqu'à l'emplacement voulu. **ATTENTION : ne déplacez pas le tapis de course sans l'avoir fait basculer vers l'arrière, ne tirez pas sur le cadre et ne déplacez pas le tapis de course sur une surface irrégulière.**

3. Placez un pied contre une roue et abaissez avec précaution le tapis de course.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS DE COURSE POUR L'UTILISATION

1. **Voir le schéma 2.** Tenez l'extrémité supérieure du tapis de course de la main droite. Tirez le bouton du loquet vers la gauche ; au besoin, poussez le cadre légèrement vers l'avant. Faites pivoter le cadre vers le bas sur quelques centimètres et relâchez le bouton du loquet.

2. **Voir le schéma 1 à gauche.** Tenez le tapis de course fermement des deux mains et abaissez-le jusqu'au sol. **ATTENTION : ne tenez pas le cadre par les repose-pieds en plastique, et ne laissez pas chuter le cadre. Assurez-vous de plier les genoux et de garder le dos droit.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

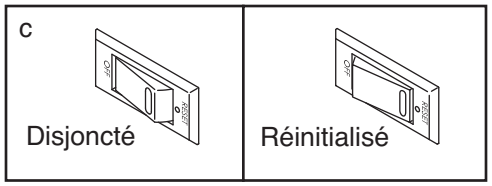
La plupart des problèmes rencontrés avec le tapis de course peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous. Trouvez le symptôme qui s'applique à votre situation puis suivez les étapes correspondantes. Si une assistance supplémentaire est nécessaire, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : le tapis de course ne s'allume pas

SOLUTION : a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre (voir page 13). Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez uniquement un fil à 3 conducteurs de 1 mm^2 (taille 14) dont la longueur ne dépasse pas 1,5 m (5 pieds).

b. Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.

c. Vérifiez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse de son socle, comme illustré, le coupe-circuit s'est déclenché. Pour remettre l'interrupteur en marche, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.



PROBLÈME : le tapis de course s'éteint durant l'utilisation

SOLUTION : a. Vérifiez l'interrupteur (voir le schéma ci-dessus). Si l'interrupteur s'est déclenché, attendez cinq minutes puis appuyez sur l'interrupteur.

b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché. Si le cordon d'alimentation est branché, débranchez-le, attendez cinq minutes puis rebranchez-le.

c. Retirez la clé de la console. Réinsérez la clé dans la console.

d. Si le tapis de course ne fonctionne toujours pas, voir la page de couverture de ce manuel.

PROBLÈME : les affichages de la console restent allumés quand vous retirez la clé de la console

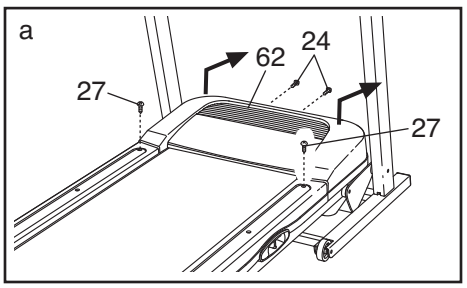
SOLUTION : a. La console est équipée d'un mode « démo », conçu pour être utilisé quand le tapis de course est exposé en magasin. Si les affichages restent allumés quand vous retirez la clé de la console, le mode « démo » est probablement allumé. Pour éteindre le mode « démo », appuyez sur la touche Arrêt [STOP] pendant quelques secondes. Si les affichages sont toujours allumés, référez-vous à la section LE MODE D'INFORMATION à la page 18 pour éteindre le mode « démo ».

PROBLÈME : l'inclinaison du tapis de course ne change pas correctement

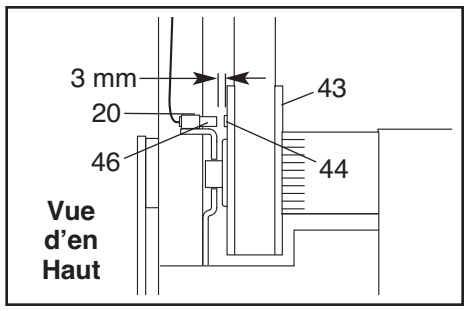
SOLUTION : a. Avec la clé dans la console, appuyez sur une des touches d'Inclinaison [INCLINE]. **Alors que l'inclinaison change, retirez la clé de la console.** Après quelques secondes, replacez la clé dans la console. Le tapis de course se met automatiquement au niveau le plus haut puis revient au niveau le plus bas. Le système d'inclinaison est ainsi recalibré.

PROBLÈME : les écrans de la console ne fonctionnent pas correctement

SOLUTION : a. Retirez la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** Ensuite, retirez les deux Vis de #12 x 1 1/4" (27) et les deux Vis du Capot de #8 x 3/4" (24), puis retirez avec précaution le Capot du Moteur (62).



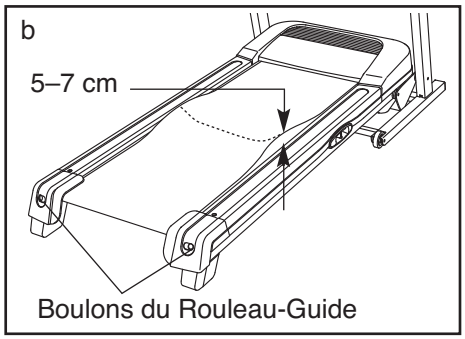
Localisez le Capteur Magnétique (46) et l'Aimant (44) du côté gauche de la Poulie (43). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné sur le Capteur Magnétique. **Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm (1/8 pouces).** Au besoin, dévissez la Vis Autoperçante de #8 x 3/4" (20), déplacez légèrement le Capteur Magnétique, puis resserrez la Vis Autoperçante. Réinstallez le Capot du Moteur (non illustré) et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes pour vérifier l'exactitude de la lecture de la vitesse.



PROBLÈME : La courroie mobile ralentit lors de la marche sur l'appareil.

SOLUTION : a. Si une rallonge doit être utilisée, n'utilisez qu'une rallonge à trois broches de calibre 14 (1 mm²) d'une longueur maximale de 1,5 m (5 pieds).

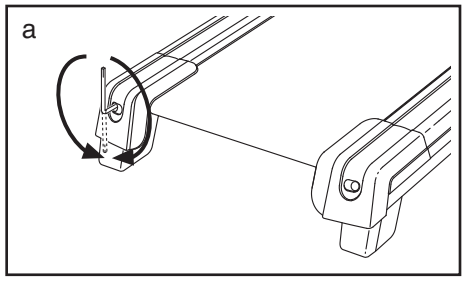
b. La surtension de la courroie mobile peut compromettre le rendement du tapis de course et endommager la courroie mobile. Retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons de réglage du rouleau-guide dans le sens antihoraire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm (2 à 3 pouces) de la plateforme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



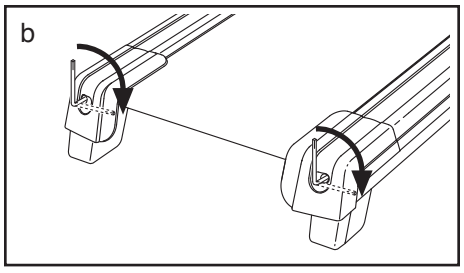
c. Si la courroie ralentit toujours durant la marche, voir la couverture avant de ce manuel.

PROBLÈME : La courroie n'est pas centrée ou dérape lorsqu'on y accède.

SOLUTION : a. Si la courroie mobile n'est pas centrée, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION. Si la courroie mobile est décalée vers la gauche,** utilisez la clé hexagonale pour tourner le boulon du rouleau-guide gauche dans le sens horaire sur 1/2 tour; **si la courroie mobile est décalée vers la droite,** tournez le boulon gauche dans le sens antihoraire sur 1/2 tour. Prenez garde à ne pas serrer la courroie mobile à l'excès. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. Si la courroie dérape lorsqu'on y accède, retirez d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.** À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux boulons du rouleau-guide dans le sens horaire sur 1/4 de tour. Lorsque la courroie est correctement tendue, chacun des bords de la courroie peut être soulevé de façon à s'écarter de 5 à 7 cm (2 à 3 po) de la plateforme de marche. Assurez-vous de garder la courroie bien centrée. Ensuite, branchez le cordon d'alimentation, introduisez la clé et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes. Répétez le processus jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement—Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale—Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WETL59710.0

R1013A

N°.	Qté.	Description
1	2	Boulon de 3/8" x 2 1/2"
2	4	Boulon de 5/16" x 3/4"
3	6	Boulon de 1/4" x 1/2"
4	4	Écrou de 1/4"
5	4	Rondelle Étoilée de 5/16"
6	4	Boulon de 1/4" x 1/2"
7	11	Vis de #8 x 3/4"
8	6	Boulon de 3/8" x 1/4"
9	4	Rondelle Étoilée de 3/8"
10	2	Rondelle de 3/8"
11	6	Rondelle Étoilée de 1/4"
12	17	Vis de #8 x 1/2"
13	6	Écrou de 3/8"
14	2	Boulon du Moteur de 1/4"
15	4	Vis du Guide de la Courroie de #8 x 1/2"
16	1	Écrou de #8
17	2	Boulon de 1/4" x 2/4"
18	2	Boulon de 5/16" x 1 1/4"
19	2	Boulon de 5/16" x 3 1/2"
20	17	Vis Autoperçante de #8 x 3/4"
21	2	Passe-Fil
22	2	Bague d'Espacement du Rouleau de Traction
23	2	Boulon de 3/8" x 1/4"
24	2	Vis du Capot de #8 x 3/4"
25	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"
26	1	Boulon de 3/8" x 1 1/4"
27	8	Vis #12 x 1 1/4"
28	2	Rondelle Fendue de 1/4"
29	2	Rondelle de 3/8"
30	4	Rondelle Étoilée de #8
31	4	Rondelle de 1/4"
32	1	Attache
33	4	Contre-Écrou de 3/8"
34	4	Écrou à Collerette de 5/16"
35	20	Vis à Tête Cylindrique de #8 x 1/2"
36	1	Repose-Pied Gauche
37	1	Repose-Pied Droit
38	2	Support du Rouleau-Guide
39	1	Autocollant du Loquet
40	2	Amortisseur de la Plateforme
41	2	Guide de la Courroie
42	2	Bague d'Espacement du Pivot du Cadre
43	1	Rouleau/Poulie de Traction
44	1	Aimant
45	1	Bride du Capteur Magnétique
46	1	Capteur Magnétique
47	1	Moteur de Traction
48	1	Courroie du Moteur
49	1	Courroie Mobile
50	1	Cordon d'Alimentation
51	1	Support du Cordon d'Alimentation
52	1	Interrupteur d'Alimentation
53	1	Passe-Fil du Cordon d'Alimentation
54	1	Plateforme de Marche
55	1	Cadre
56	1	Rouleau-Guide
57	1	Pied Arrière Gauche
58	1	Clé Hexagonale
59	1	Clé Hexagonale de 5/32"
60	1	Fil de Mise à la Terre du Rouleau-Guide
61	1	Pied Arrière Droit
62	1	Capot du Moteur
63	1	Support de Butée de l'Inclinaison
64	1	Moteur d'Inclinaison
65	1	Cadre d'Élévation
66	1	Contrôleur
67	1	Fil de Mise à la Terre du Contrôleur
68	1	Panneau Ventral
69	1	Rampe Gauche
70	1	Support de la Rampe
71	1	Rampe Droite
72	1	Assemblage du Détecteur Cardiaque
73	1	Clé/Pince
74	1	Fil du Montant
75	2	Boulon de 3/8" x 2"
76	1	Loquet de Rangement
77	1	Montant Gauche
78	1	Montant Droit
79	2	Bague d'espacement du Cadre
80	2	Embout de la Base
81	4	Coussinet de la Base
82	2	Autocollant d'Attention
83	4	Bague d'Espacement de la Roue
84	2	Roue
85	1	Base
86	2	Fil de Mise à la Terre du Détecteur Cardiaque
87	1	Petit Plateau de la Console
88	1	Plateau de la Console
89	1	Console
90	1	Base de la Console
91	2	Embout du Cadre de la Console
92	1	Cadre de la Console
93	1	Portillon d'Accès
94	7	Attaches en Plastique de 20 cm
95	3	Attache-Fil
96	1	Adaptateur du Cordon d'Alimentation
97	2	Bague du Moteur de Traction
98	1	Isolateur du Moteur de Traction
99	1	Support de Composantes Électroniques
100	1	Transformateur
101	1	Filtre
102	1	Vis à Métaux #8 x 3/4"
*	–	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A—N°. du Modèle WETL59710.0 R1013A

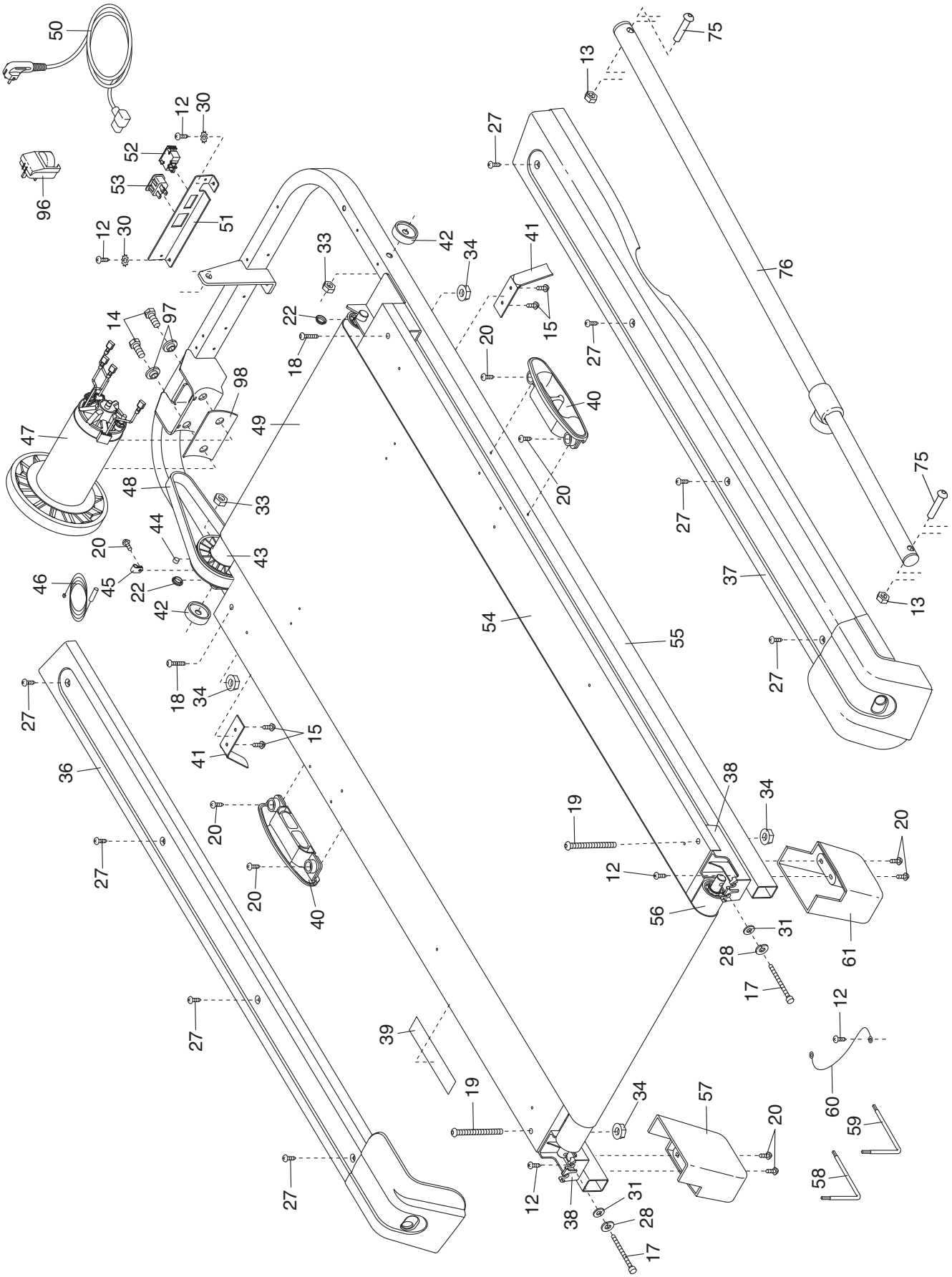


SCHÉMA DÉTAILLÉ B—N°. du Modèle WETL59710.0 R1013A

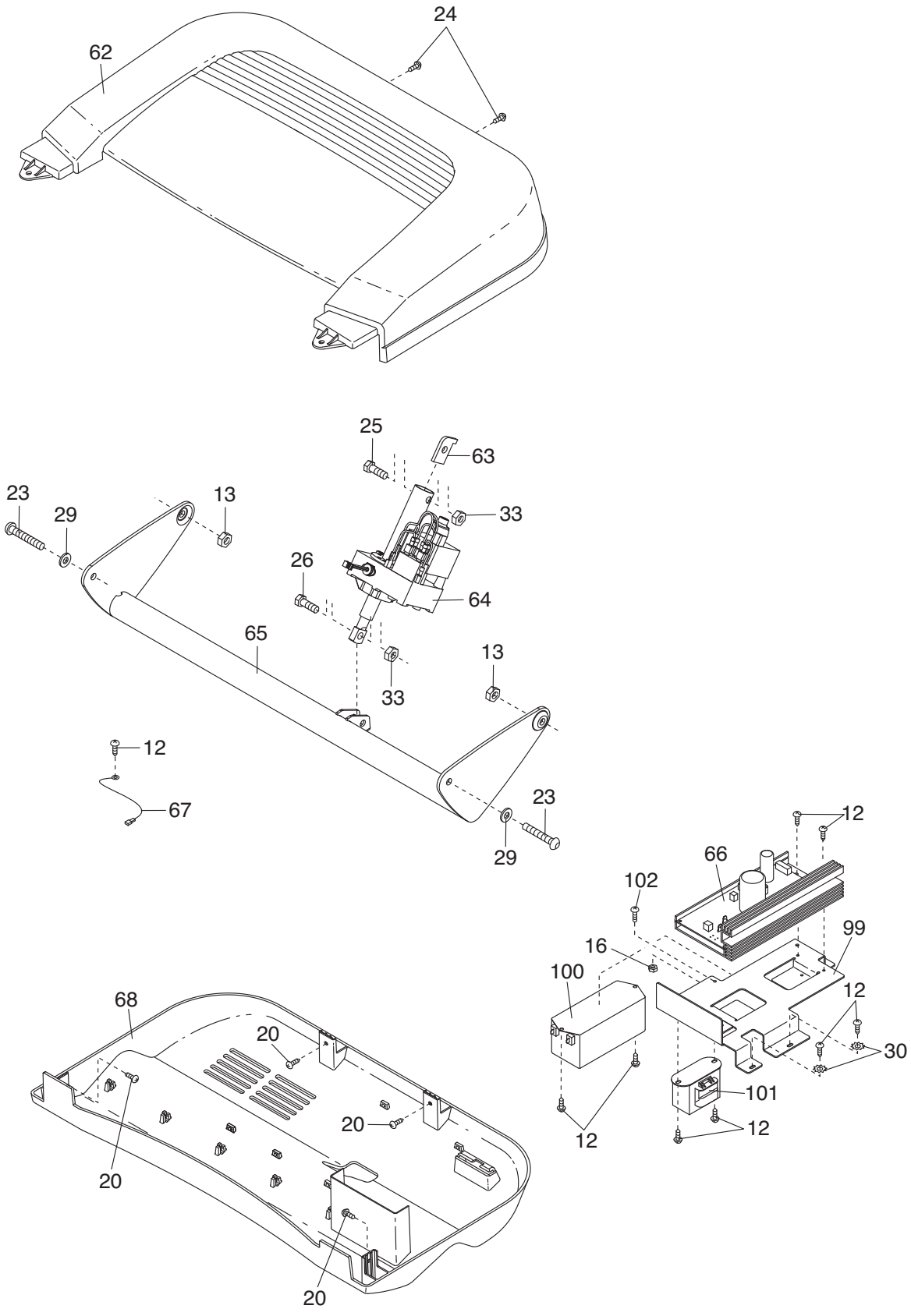


SCHÉMA DÉTAILLÉ C—N°. du Modèle WETL59710.0 R1013A

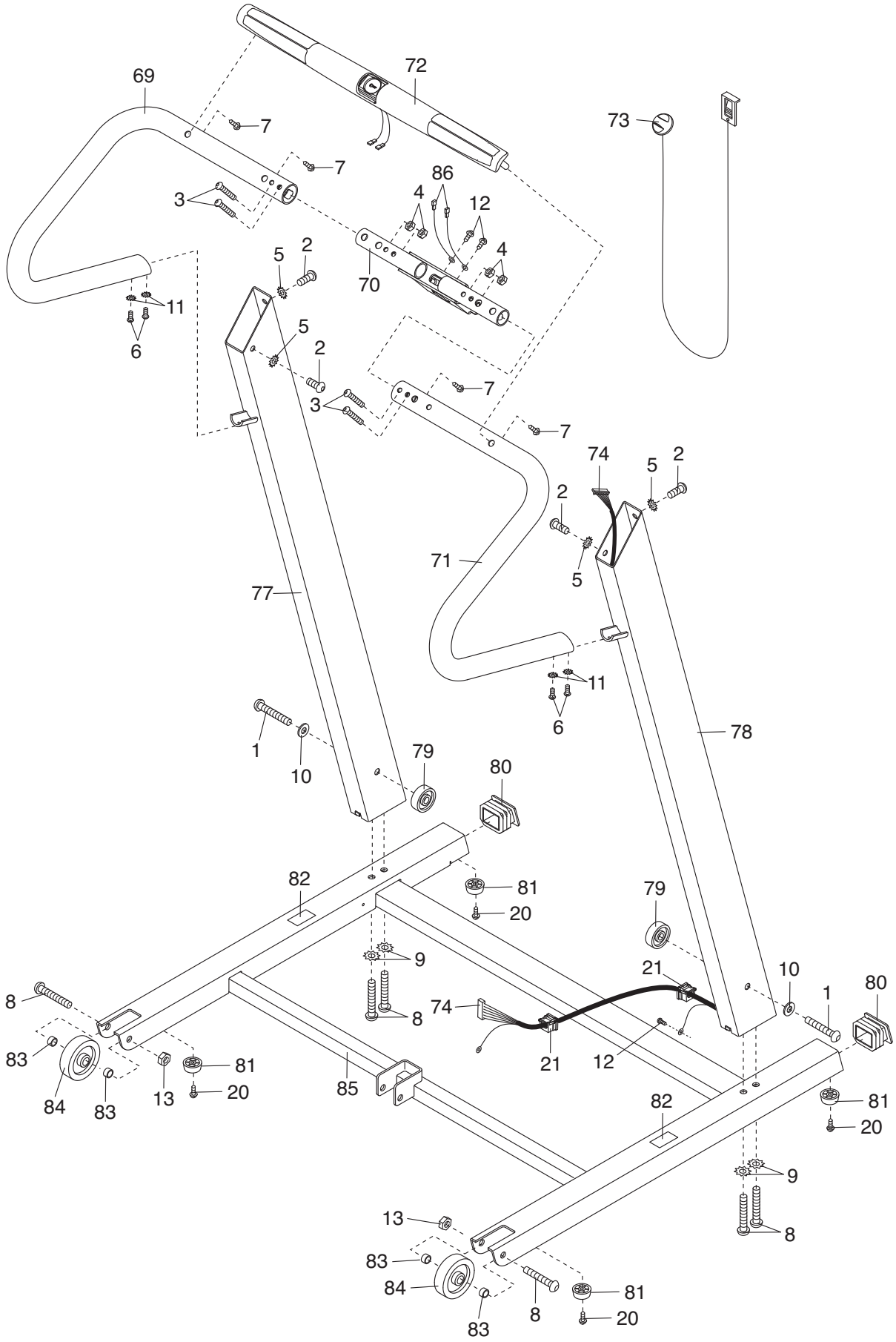
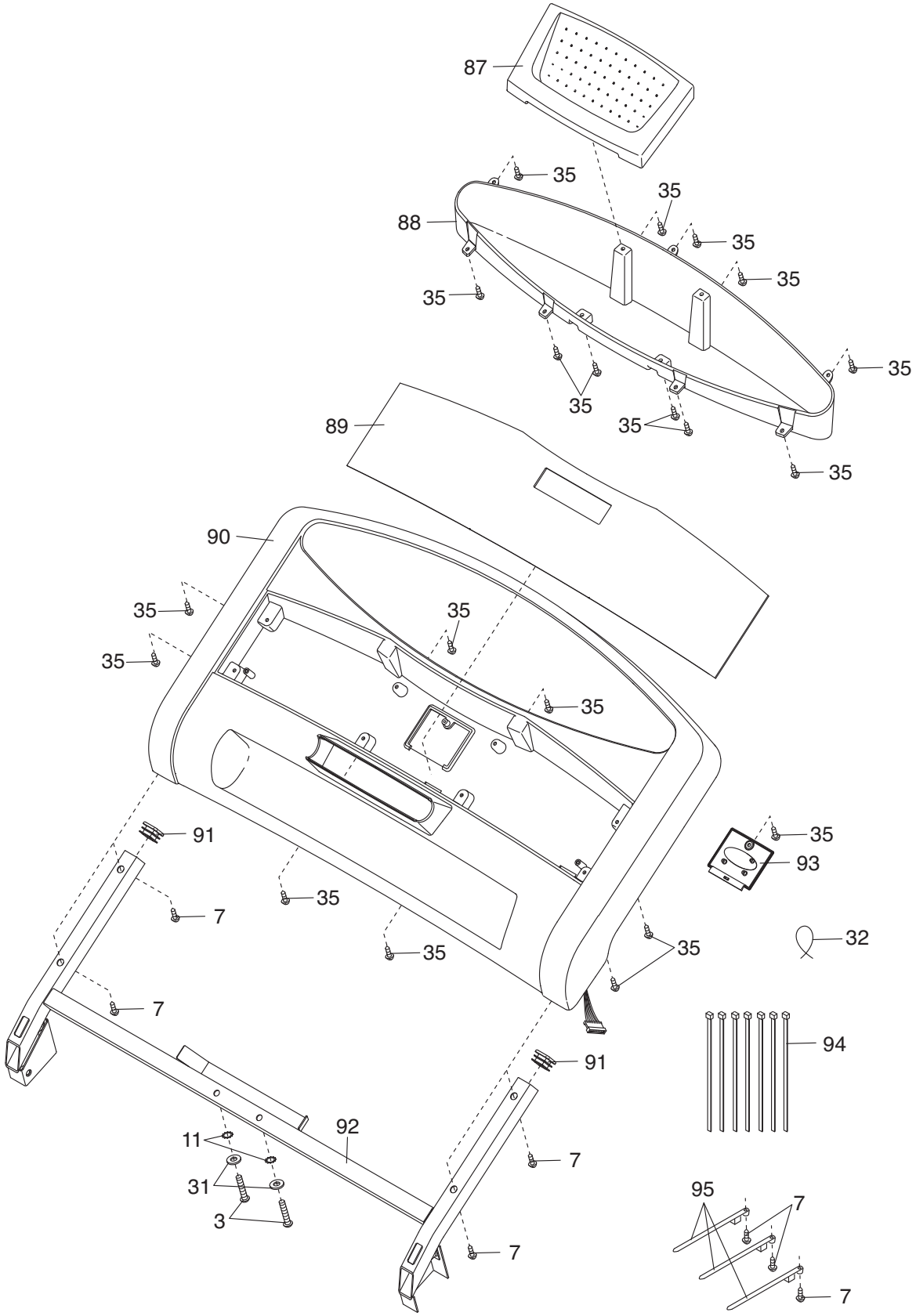


SCHÉMA DÉTAILLÉ D—N°. du Modèle WETL59710.0 R1013A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veuillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.

Nº. de Pièce 301937 R1013A

Imprimé au Chine © 2013 ICON IP, Inc.